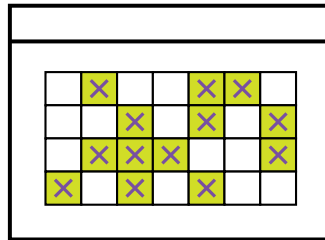


# 노년기 인지 건강을 위한 운동 처방 원칙

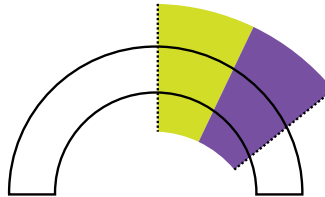


Exercise  
Sport &  
Movement

**F** 빈도(F)  
할 수 있는 만큼 자주.



**I** 강도(I)  
중간에서 힘든 강도로.  
말하기 어려울 만큼  
힘든 구간을 넣으세요.



**T** 시간(T)  
조금이라도 하는 편이  
낫습니다! 인지 기능이  
뚜렷이 좋아지려면  
주간 권장량을 지키세요.

Moderate or Vigorous  
minutes per week

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 70  | 35 | Minimum<br>vs<br>Optimal |
| 140 | 75 |                          |

**T** 종류(T)  
즐거운 활동을  
여러 가지 해 보세요.

근력 운동



유산소 운동



태극권



## 머리를 쓰는 활동

새로운 길을 걸거나 처음  
가는 곳을 찾아가는  
것처럼 머리를 쓰는  
과제를 넣으세요.



## 어울리는 활동

직접 만나든  
온라인으로든, 일주일에  
한 번 이상은 다른 사람과  
함께 활동하세요.